

9月7日(月)提出

昭島市立拝島第一小学校

年 組 番 名前

いってきます！

グッドモーニング60分

登校する（家を出る）60分前に起きて
気持ちのよい朝の時間をすごそう！
そのためには何時に起きればいいかな？

メディアのルール
(ゲーム・スマートフォンの使い方)

家を出る時間は何時ですか？

時 分

60分前は？

時 分



	例(れい)	8月29日(土)	8月30日(日)	8月31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)
ねた時こく(目標 時 分) *前の日にねた時こくを書こう *目標時間にねられたら○をつけよう	前の日の夜 9 時 0 分	前の日の夜 時 分	前の日の夜 時 分	前の日の夜 時 分	前の日の夜 時 分	前の日の夜 時 分	前の日の夜 時 分	前の日の夜 時 分
朝起きた時こく *起きた時こくを書こう *目標時間に起きられたら○をつけよう	6 時 30 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
朝ごはん	たべた たべない	たべた・たべない	たべた・たべない	たべた・たべない	たべた・たべない	たべた・たべない	たべた・たべない	たべた・たべない
うんちが出た時間	あさ・ひる よる・でない	あさ・ひる よる・でない	あさ・ひる よる・でない	あさ・ひる よる・でない	あさ・ひる よる・でない	あさ・ひる よる・でない	あさ・ひる よる・でない	あさ・ひる よる・でない
体を動かす(体育以外) *どんな運動や遊びをしましたか？	休み時間に ドッジボールをした 放課後に なわとびをした							
メディアのルール(カード右上) (自分でまもれた○・声をかけられて まもれた△・まもれなかった×)	◎・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×
学校でねむくならなかった はい😊 すこしねむい😐 ねむい😓	😊 😐 😓				😊 😐 😓	😊 😐 😓	😊 😐 😓	😊 😐 😓

グッドモーニング60分をやってみてよかったこと、うまくいくための工夫、これからがんばること

保護者の方より (グッドモーニング60分を続けるためのご家庭での工夫など)

9月7日(月)に提出しよう

わたしの元気は わたしがつくる!

あさ
朝からすっきり グッドモーニング
いきいきカード



あさしましりつ はいじまだいいちしょうがっこう
昭島市立拝島第一小学校

ねん くみ ばん なまえ
年 組 番 名前